

Rostislav Čevela, Libuše Čeledová, Hynek Dolanský

Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy



a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

MUDr. Bc. Rostislav Čevela
MUDr. Bc. Libuše Čeledová, Ph.D.
MUDr. Hynek Dolanský, Ph.D.

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ PRO STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLY

Kapitolu 12.3 Komunikace zpracovala PhDr. Ivanka Kohoutová, R.S.

Recenzent: Doc. MUDr. Vladimír Vurm, CSc.

*Autoři i nakladatelství děkují společnosti Wyeth
za finanční podporu,
která umožnila vydání této publikace.*

Wyeth

© Grada Publishing, a.s., 2009

Obrázky dodali autoři.

Cover Photo © Mgr. Vlasta Wirthová, 2009

Vydala Grada Publishing, a.s., U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 3683. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Ivana Podmolíková

Sazba a zlom Karel Mikula

Počet stran 112

1. vydání, Praha 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

Tato publikace je určena pro odbornou zdravotnickou veřejnost a pracovníky ve zdravotnictví vybraných oborů.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění ale nevyplývají pro autory ani pro nakladatelství žádné právní důsledky.

Všechna práva vyhrazena. Tato kniha ani její část nesmějí být žádným způsobem reprodukovány, ukládány či rozšiřovány bez písemného souhlasu nakladatelství.

ISBN 978-80-247-2860-5 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6467-2 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

1	Úvod	9
1.1	Význam předmětu výchova ke zdraví	10
2	Zdraví a jeho determinanty	11
2.1	Definice zdraví	11
2.2	Faktory vnitřního a vnějšího prostředí	14
2.3	Základní determinanty ovlivňující zdraví člověka – Diamantový model příčin nemocí	18
	Kontrolní otázky a úkoly	20
3	Výchova ke zdraví	21
3.1	Cíl zdravotní výchovy	21
3.2	Formy a metody výchovy ke zdraví	21
3.3	Úkol zdravotní výchovy	22
3.4	Metody a formy zdravotní výchovy	22
3.5	Zásady výchovy ke zdraví	23
	Kontrolní otázky a úkoly	24
4	Podpora zdraví a prevence	25
4.1	Podpora zdraví	25
4.2	Prevence	27
4.3	Preventivní prohlídky – obsah a časové rozmezí	28
5	Screening	32
5.1	Screening prevence karcinomu prsu	32
5.2	Screening kolorektálního karcinomu	33
5.3	Screening karcinomu děložního hrdla	34
6	Dispenzární péče – dispenzarizace	35
7	Zdravotně sociální prevence	37
	Kontrolní otázky a úkoly	38

8	Zdravý způsob života	39
8.1	Vymezení pojmu životní styl	39
8.2	Odpovědnost za vlastní zdraví	40
8.3	Oblasti zdravého způsobu života	41
8.4	Výživa (racionální)	42
8.5	Tělesná aktivita	47
8.6	Mentální hygiena	49
	Kontrolní otázky a úkoly	51
9	Rizikové faktory ovlivňující zdraví	52
9.1	Stres (psychická zátěž)	52
9.2	Kouření	55
9.3	Alkohol	57
9.4	Drogy	58
9.5	Pohlavní nemoci	62
9.6	Šikanování	63
9.7	Gamblerství	64
9.8	Dopravní a jiné úrazy	65
9.9	Sebevražednost	67
9.10	Obezita	68
9.11	Možnosti prevence ve všech oblastech	69
	Kontrolní otázky a úkoly	70
10	Prostředí – ekologie	71
10.1	Člověk a životní prostředí	71
	Kontrolní otázky a úkoly	73
11	Programy podpory zdraví	74
11.1	WHO – Světová zdravotnická organizace	74
11.2	Program WHO, Národní program	75
	Přehled cílů Zdraví 21	76
11.3	Regionální programy (programy podpory zdraví)	82
11.4	Zdravotní stav obyvatelstva v ČR	85
	Kontrolní otázky a úkoly	88

12 Etické zásady práce zdravotníka	89
12.1 Etika práce sestry	90
12.2 Etika sociální práce	92
12.3 Komunikace	93
Kontrolní otázky a úkoly	97
12.4 Ekvita	97
13 Demografický vývoj a stárnutí populace	99
13.1 Problematika zdravotně sociální péče a prevence ve stáří	99
13.2 Zdravé stárnutí a preventivní péče ve starším a pokročilém věku	100
14 Literatura	103
Rejstřík	106

1 Úvod

Cílem učebnice *Výchova ke zdraví* pro střední zdravotnické školy je zprostředkovat studentům poznatky z oblasti zdraví, metod výchovy ke zdraví, zdravého způsobu života, rizikových faktorů s důrazem na jejich škodlivost v dětství a dospívání, ekologie a programů podpory zdraví takovým způsobem, aby byli schopni pozitivně ovlivňovat přístup ke zdraví nejen svůj a svého okolí, ale zejména pacientů a klientů, se kterými se budou setkávat ve svém pracovním životě. Jednotlivé kapitoly reagují na požadavky na obecné znalosti každého občana o zdraví jako celku. Zdraví není jen významnou hodnotou individuální, má i hodnotu společenskou, neboť je důležité i pro hospodářský a sociální rozvoj společnosti. Je jisté, že první, kdo o zdraví člověka rozhoduje, je člověk sám. V tomto smyslu je jeho individuální role prvořadá. Ale zdraví je také výsledkem mnoha vztahů, které člověka činí součástí širšího lidského společenství. Proto péče o zdraví a starost o ně připadá také společnosti. Péče o zdraví je široce pojatý souhrn zdravotnických, organizačních, ekonomických, výchovných a dalších prostředků, opatření a aktivit, jejichž smyslem je chránit, upevňovat, rozvíjet a navracet lidem zdraví. Těžiště péče o zdraví spočívá v rodinách, školách, na pracovištích. Ty zdravotní problémy, jejichž řešení přesahuje možnosti běžné občanské veřejnosti, se stávají předmětem profesních zdravotnických aktivit.

Snažili jsme se přijatelnou a lehce pochopitelnou formou poskytnout studentům potřebné informace o zásadách zdravého životního stylu, který je důležitou součástí primární prevence jako základní kategorie pro zachování zdraví. Obecným cílem výchovy ke zdraví je poskytnout přehled o systému péče o zdraví. Svým zaměřením učebnice předmětu „Výchova ke zdraví“ může přispět nejen k podpoře zájmu o zdravotnické profese, ale také, vyjma středních zdravotnických škol, může být podkladem ke studiu problematiky na vyšších odborných školách. Publikace motivuje studující nejen k ovlivňování zdraví, ale také k prevenci a řešení již existujících zdravotně sociálních patologických jevů v průběhu života člověka.

1.1 Význam předmětu výchova ke zdraví

Zdravý životní styl a dodržování zásad primární prevence je základem pro život bez zdravotních komplikací nejen pro jedince či celou společnost, ale jde i o důležitý zdroj šetření finančních prostředků vydávaných na zdravotní péči. Tím, že výchova ke zdraví dává studentům přehled o základech podpory a udržování zdraví, o rizikových faktorech vzniku onemocnění a učí je orientovat se v záplavě informací o zdraví a zdravotnictví, stává se tak nedílnou součástí primární prevence osobní i celospolečenské a posléze i zdravotnické. Většina lidí již v dnešní době chápe, že je lépe nemocem předcházet než jimi trpět, ale aplikovat preventivní chování do běžného života je pro mnohé z nich stále ještě obtížné.

V předmětu výchova ke zdraví získávají studenti nejen informace, ale i praktické návyky prostřednictvím seminářů a interaktivní výuky, jak se preventivně chovat v osobním i pracovním životě, aby nebyli zbytečně sami ohroženi nemocemi např. z obezity. Získají informace o programu Zdraví pro všechny v 21. století, národním a regionálních programech podpory zdraví v souladu s programem WHO. Součástí předmětu jsou i poznatky o rizikových faktorech vzniku onemocnění i preventivní péči. Předmět výchova ke zdraví rozvíjí komunikativní dovednosti, umožňuje se vyjadřovat přiměřeně k problematice zdravého životního stylu a podpory a prevence nemocí. Důležité je, aby studenti získané poznatky z výchovy ke zdraví předávali dál svým spoluobčanům. Velký význam je právě kladen na občanské hledisko – naučit se vážit si života jako nejvyšší hodnoty, uvědomovat si vlastní odpovědnost za zdraví a schopnost přispět k řešení problematiky zdraví jednotlivce i celé společnosti.

2 Zdraví a jeho determinanty

2.1 Definice zdraví

Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Nepředstavuje samo o sobě cíl života, ale představuje jednu z podmínek smysluplného žití.

Zdraví a péče o zdraví patří k základním lidským právům. Jeden z bývalých generálních ředitelů Světové zdravotnické organizace Halfdan Mahler o hodnotě zdraví řekl: „Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím.“

Zdraví je základní lidskou potřebou, je cennou hodnotou individuální i sociální, výrazně ovlivňující kvalitu života, a hodnotou zasluhující si celospolečenskou ochranu.

I když k dosažení co nejlepšího zdraví je velmi důležitá prevence, diagnostika, terapie i rehabilitace, zdravotnické služby jej samy o sobě nezajistí, a nelze jej proto chápat jako kategorii výlučně medicínskou, ale široce humánní. Je podmíněno tím, do jaké míry dokáží k ochraně, udržení a rozvoji svého vlastního zdraví přispět jednotliví občané a jakou oporu najdou u všech ostatních v celé společnosti.

Zdraví a nemoc jsou specifickými kvalitami živých organizmů a stanovit jejich vhodnou a přesnou definici je velmi obtížné. Základní podmínkou zdraví je optimální a vyvážené fungování organismu. Má vícerozměrný charakter, biologickou, psychickou a sociální stránku.

Zdraví a nemoc jsou výsledkem dynamického vztahu mezi organismem a prostředím. Mění se v závislosti na změnách, které probíhají jak v lidském organismu, tak v prostředí, ve kterém člověk žije. Kromě kvality však v sobě zahrnují i moment kvantity. Kvantitativně můžeme zdraví hodnotit jako od minimálního po maximální, nemoc zase od nejlehčího stupně po maximální nebo od benigního – nezhoubného – stadia po maligní – zhoubné – onemocnění.

Přístup k vymezení zdraví může být různý. V psychosociálním – sociomedicínském – pojetí je zdraví vnímáno jako stav naprosté vyrovnanosti, kdy se každý jedinec cítí v dokonalé harmonii se svým okolím, je schopen plnit všechny úkoly a společenské role, které se od něho očekávají.